

好吃周刊



本报专刊部主编 | 总第 457 期 | 2016 年 8 月 11 日 星期四 总策划:龚建星 责任编辑:龚建星 视觉设计:窦云阳 编辑邮箱:gjx@xmwb.com.cn



盛夏时节,安徽黄山歙县宋村果园内,进入采摘期的一串串葡萄个个圆润饱满,晶莹剔透,令人垂涎。果实挂满枝梢,吸引各地游客入园体验采摘的乐趣,感受“甜蜜”小水果带来的欢乐。

图 / IC 文 / 豆儿

芡实价格高企,并非商家炒作,盖缘于收获困难:每年白露至霜降之间,是芡实的采集季。芡实盛产地区,采集方式稍有不同,北方基本是一次完成,而南方大多分为两次进行。届时,芡农乘着小船或木盆进入池塘,或用刀具收割,或捞取已自行开裂浮在水面上的芡实。总之,全靠人工,烦难之极。

这还没完。采下的果实要放入清水淘洗,浸泡,然后用刀将外面的种皮削掉,取出种仁,晒干,才告一段落。在江南一些古镇上,我们常常可见一些老太或中年妇女坐在板凳上,怀里拱着一只竹篮,很有耐心地在剥芡实的外皮。这是很困难很无聊的工作。由于效率低下,再加上采摘难度高,难免昂贵得让人咋舌。有一次我忍不住向一位老太询价,回答是“九十元一斤”,而且讨价还价的可能性是零。如果不想假手他人,亲力亲为,把剥去种皮看作乐趣,那么带皮芡实的价格并不高,十几元而已,但由此付出的代价是:手指疼痛,指甲松动,一小时只能剥十几颗……其实,那些正在剥着芡实外皮的老太太或中年妇女,才不会蛮干呢!你看,她们右手拇指上戴着指套,这种专为剥芡实而设计的指套,前端扁平,还镶着一块铜片。铜片当

红泥小炉

鸡头米赛珍珠圆(下)

文 / 西坡

是硬壳剋星。芡实被撬开后,其中白色的芡实幼嫩而柔软,稍事用力,便挤成一摊“浆糊”,非得用力恰到好处而无以将之完整取出。

当然,动用专门的机器来代替人工去皮不失为较好的办法,但必须忍受“玉石俱焚”的折磨。在同里、南浔、周庄乃至朱家角等古镇,随处可见当地人在售卖类似云片糕的芡实糕。开始我以为它不过是米糕里面掺杂一点芡实做做样子,相当于日本清酒里面撒些金箔就可以称之为“金酒”一样。后来有人告诉,芡实糕还是很有含金量,芡实权重达百分之九十。可以了嘛。江南一带,夏季消暑佳品绿豆汤里出现芡实的影子极其正常。用芡实来熬粥,更是稀松平常。可能不少人以为芡实是南方水网地带的特产。这是片面的。事实上北方很多地方都有芡,至于芡实是否被重视、被有效利用,则另当别论。至少,从前清宫皇室里,风行吃



含有芡实的粥。金寄水先生《王府生活实录》云:“北京的腊八粥,向有粗细之分。凡是豆、枣相掺,米、果同煮,出锅后,撒些青丝、

红丝,再放上红糖、白糖,就万事俱毕的,这是粗粥。细粥则不然。《燕京岁时记·腊八粥条》写得比较具体。要熬那种细粥,不仅费钱、费事、费时间,而且擅此道者不多,普通人家也置办不起。”“细粥,又名‘全粥’。粥米约计十种:即莲子、芡实、菱角、薏仁和粳米、江米、大麦米、高粱米、黄米、小米。用熬成的红江豆、红小枣二汤煮以上诸米,耐火的先熬,易熟的后放,使粥色纯红,不见一豆,故称‘细粥’。”可见北方对于芡实的认识是到位的。美食家唐鲁孙曾记:旧时北京的一些知名饭庄,每到夏天就把刚结籽成粒、尚未完全收浆的鲜嫩鸡头米,合着鲜藕、鲜莲、鲜菱等多种果仁,用荷叶盛着,下面铺垫冰块冰镇,做成“什锦冰碗”,作为达官贵胄们下

酒的冷盘,消夏祛暑。亦可佐证。芡实入菜也非常普遍,已经形成了一种特色。苏州人烧蜜汁火方,里面要加一点莲子或芡实,色彩漂亮,营养丰富;老鸭汤里也要放几颗芡实,药膳的分量无形中加重了。而在广东人的老火靚汤中,芡实也是角色之一,全赖它的药补功效独特。虾仁炒芡实,看上去就让人赏心悦目,齿颊留香。其吃口之清新至极,不可言传。听说过“大蚌炖珍珠”这道菜吗?据说,这是曹雪芹年轻时到苏州姑父家小住时创制的:把雪白滚圆的芡实塞进鲫鱼肚子上上笼屉蒸。蒸后的鲫鱼极像河蚌,而芡实简直就是珍珠了。天才曹雪芹就给这道菜起了个名字——大蚌炖珍珠。我吃过的名菜不少,“大蚌炖珍珠”却始终无福消受,也不知哪个大厨能做。查《红楼梦》,里面倒是提到过芡实:“袭人听说,便端过两个小掐丝盒子来。先揭开一个,里面装的是红菱和鸡头两样鲜果,又那一个,是一碟子桂花糖蒸新栗粉糕。又说道:‘这都是今年咱们这里园里新结的果子,宝二爷送来与姑娘尝尝。’”(第三十七回)但似乎找不到“大蚌炖珍珠”的影子。难道“大蚌炖珍珠”,也只是一个“梦”吗?

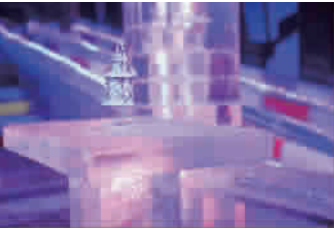
文 / 李兴福

周一菜

栗子烧鸡



原料:嫩草鸡一只约2斤,栗子200克,调料,酒50克,生抽50克,老抽20克,糖、盐各50克,姜20克,盐、味精、湿淀粉各适量,植物油600~700克,麻油适量。
 制作方法:去壳板栗放水煮开待用。鸡洗净切成一寸半大小块,放入锅内氽一下捞出,洗净沥干水分。葱、姜洗净切片。锅烧热放50克油将葱姜煸香,放入切好的鸡块煸透,加上述调料,盖上锅焖烧3分钟,加清水500克,把栗子和鸡一起入锅内,用旺火烧开后改用小火烧20分钟左右,看是否熟透后加糖用大火收汁,品尝下咸淡后勾芡,淋上麻油,装盆即成上席。
 特点:色泽金红,鸡块酥烂不碎完整,味鲜美。栗子糯香,味甘性温,具有养胃健脾、补肾强筋、活血、益气、补肾等功效。
 友情提示:栗子虽好,但结石或风湿性患者要少吃。在烹调过程中,不要多翻锅,防止栗子碎,影响菜肴质量。



来兴国宾馆冰屋 感受别样清凉

如果已经厌倦了在家躲空调的夏日模式,那么就来上海兴国宾馆全新打造的冰屋,感受下前所未有的冰凉酷爽体验。本月起至9月16日,兴国宾馆冰屋将为申城带来别样清凉。

走进冰屋,灯光照耀下的彩虹般色彩让人觉得炫目。在门口向你挥手致敬的米老鼠咧嘴微笑,邀请你继续在其他迪士尼卡通人物的伴随下,走进城堡迷宫,进行未知探索。凉亭造型的休息区冰床、冰沙发,体验区,

娱乐休闲区长达13米左右的双滑道冰滑梯,带来不一样的刺激与快乐。现场还有冰上保龄球,舒展一下筋骨,放松一下心情。冰屋还推出别样风情的冰酒吧,这里有美味的冰淇淋,或来一杯伏特加温暖一下身子,更有冰镇小龙虾等佳肴,让您感受到这个夏天特有的凉爽与欢乐。